

BOLACHA FIT SALGADA

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- 200 g pasta de amendoim sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de açúcar (ou a gosto)
- 3 colheres (café) de sal (ou a gosto)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 3 colheres (sopa) Psyllium
- 5 colheres (sopa) de mix de sementes (chia, linhaça, gergelim e aveia)
- 2 xícaras de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sove na batedeira, como se fosse uma massa de pão, por 10 minutos

Se precisar acertar o ponto, adicione mais água ou farinha

Asse em forno pré

Deixe esfriar sobre uma grade antes de guardar em pote fechado

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/3732-bolacha-fit-salgada.html>